



FOAM ROLLER Y RELAJACIÓN MIOFASCIAL. SESIÓN COMPLETA SMR CON PELOTA.

**Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio**

Docentes

**Pedro Antonio Ruiz-López
Antonio Cejudo**



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**

SESIÓN COMPLETA SMR CON PELOTA

1 FULL CALF ROLLOUT
20 SEC PER TRIGGER POINT

2 OUTER HIP RELEASE
20 SEC PER TRIGGER POINT

3 GLUTEUS MAXIMUS RELEASE
20 SEC PER TRIGGER POINT

4 HAMSTRINGS ROLLOUT
20 SEC PER TRIGGER POINT

5 DOUBLE SI JOINT RELEASE
60 SEC

6 WALL LAT RELEASE
20 SEC PER TRIGGER POINT

7 WALL RHOMBOID ROLLOUT
20 SEC PER TRIGGER POINT

8 MEDIAL AND REAR DELTOID RELEASE
20 SEC PER TRIGGER POINT

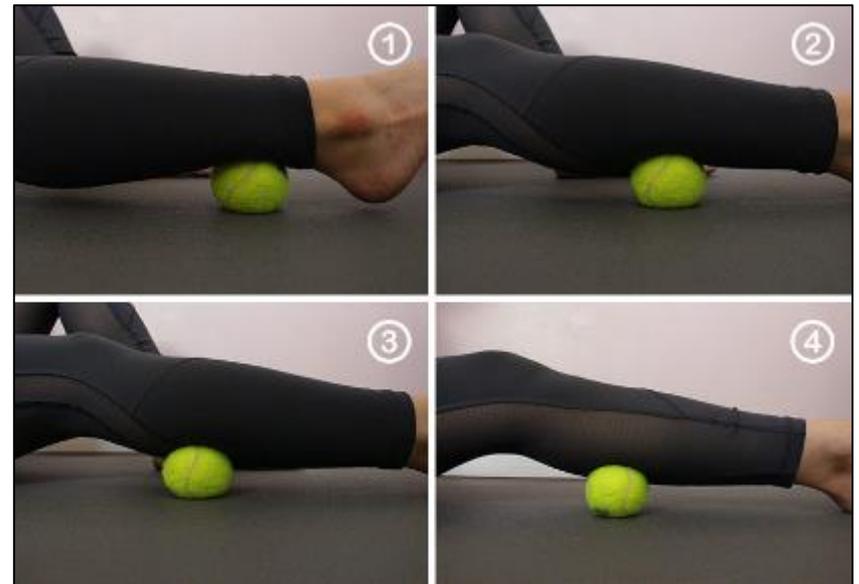
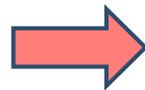
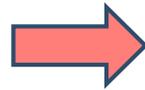
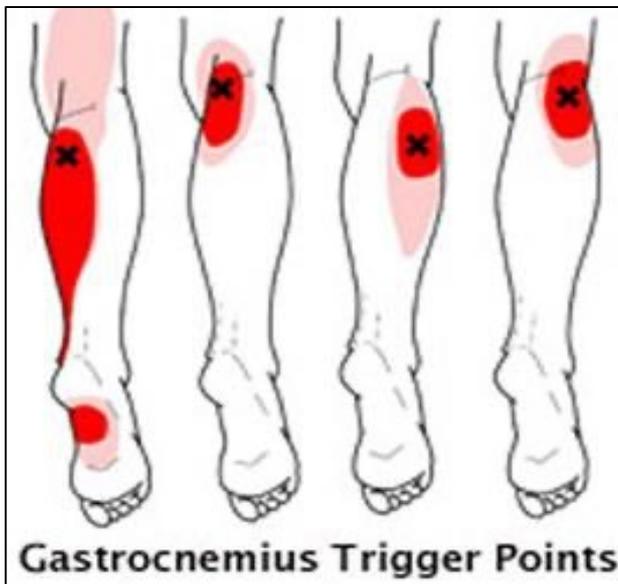
9 CHEST RELEASE
20 SEC PER TRIGGER POINT

9 WAYS TO RELEASE MUSCLE KNOTS WITH A TENNIS BALL

www.paleoplan.com

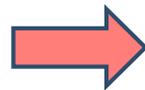
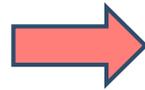
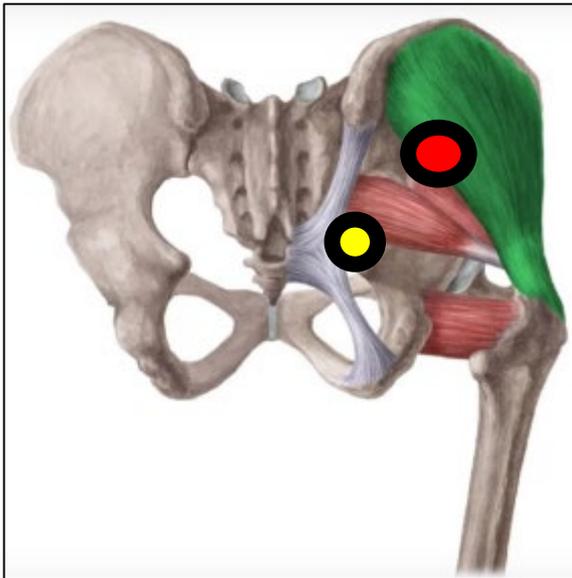
GEMELOS Y SÓLEOS

El gastrocnemio tiene cuatro puntos gatillo debajo de la articulación de la rodilla. Estos puntos son los responsables de producir dolor a la pantorrilla, la parte posterior de la rodilla, el muslo y el arco del pie. El sóleo tiene dos puntos gatillo que causan dolor en el aquiles, el talón y la pantorrilla superior.



GLÚTEO MEDIO

Esta musculatura cuando se sobrecarga y acumula excesiva tensión, suele provocar dolor de espalda, dolor en la pierna y en la cadera (rigidez o falta de movilidad)



Trocánter

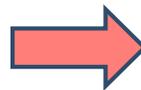
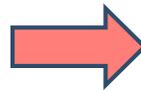
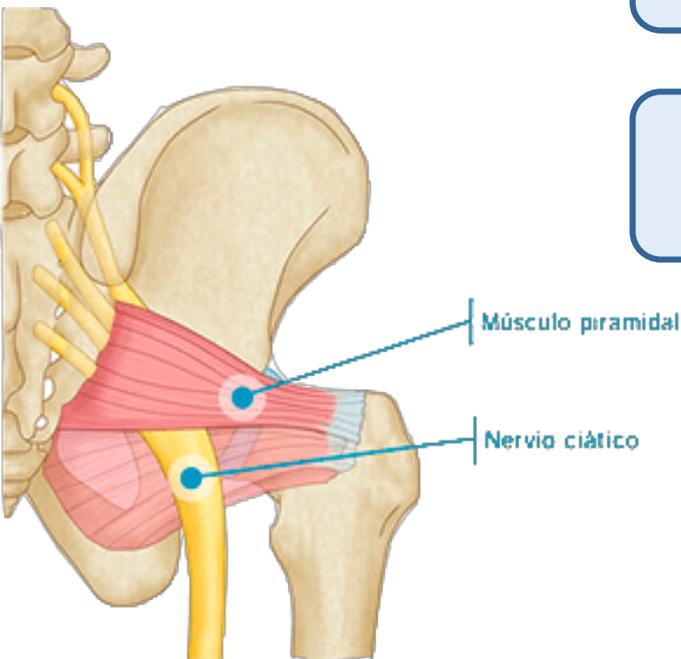


PIRAMIDAL

La falsa ciática es provocada por una inflamación del músculo piramidal presionando en consecuencia el nervio ciático. Irradiando así el dolor a la zona posterior de la pierna y el muslo

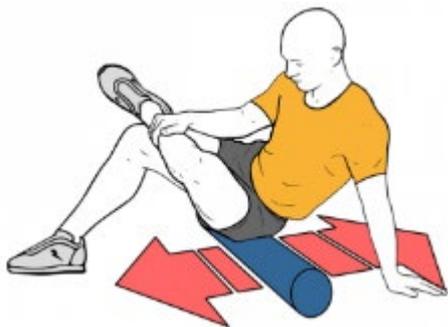
Empeora cuando nos sentamos mucho tiempo

Dificultad para pasar una pierna por encima de otra



ANTES DE LA SMR: ESTIRARLO UN POCO

Este punto gatillo es muy doloroso. Sobre todo en aquellos que desconocen esta técnica. Antes de llevar a cabo una SMR tan analítica con pelota, primero estirarlo de forma pasiva

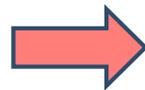
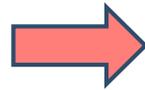
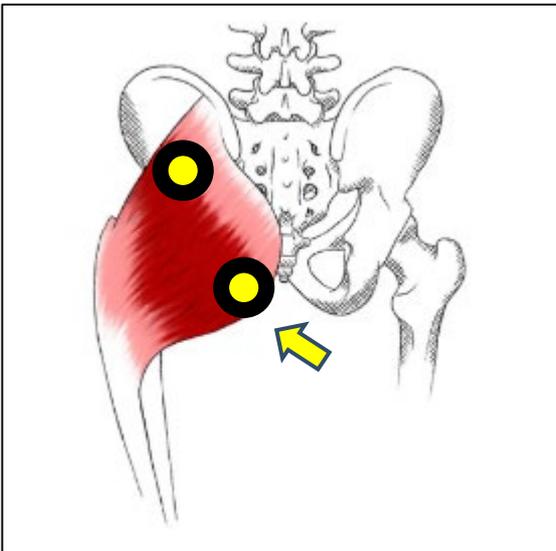


2 x 15" estático
+
15" dinámico



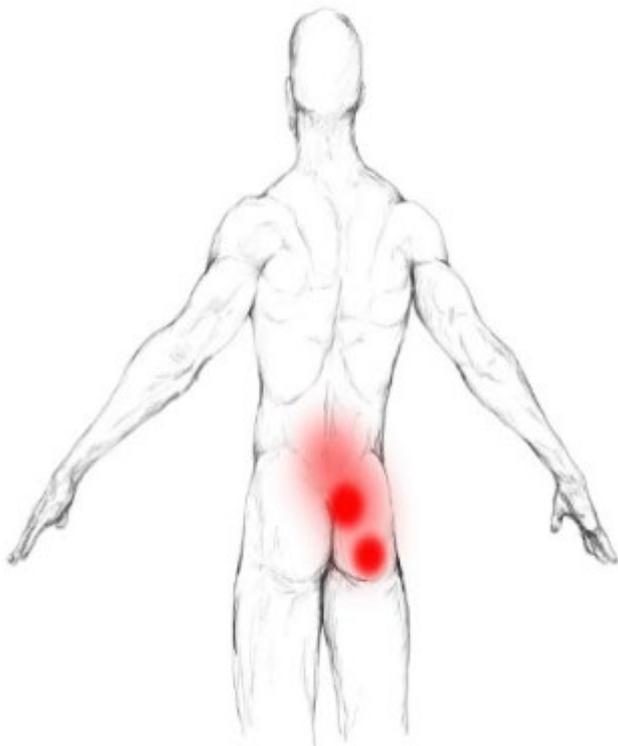
GLÚTEO MAYOR

El glúteo mayor en muchas ocasiones produce sensación de dolor en la espalda baja. Es conveniente descargarlo y liberar tensión para poder dar más libertad a la lumbar y no sobrecargarla tanto. Además es necesario fortalecerlo (sobre todo en sedentarios).

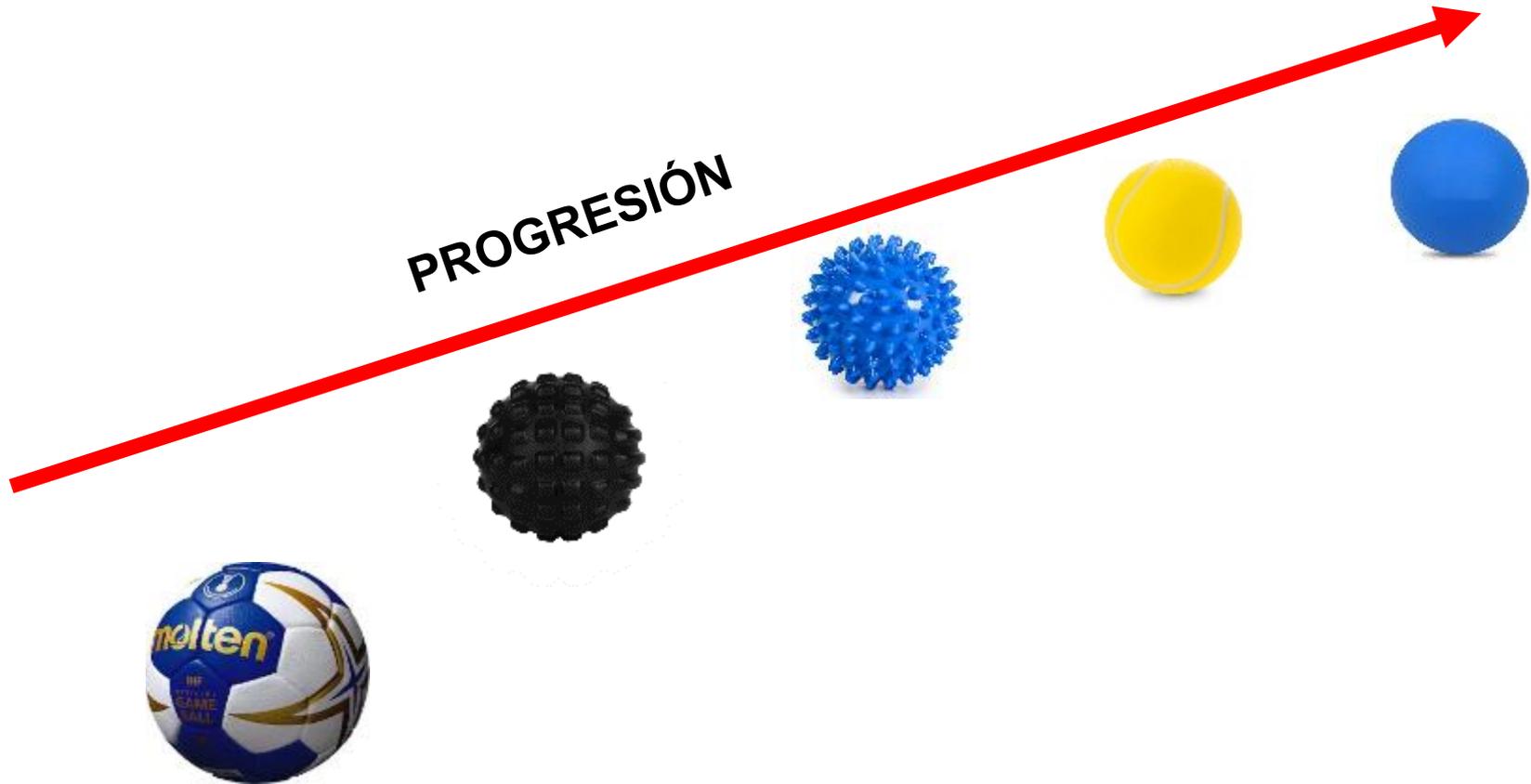


GLÚTEO MAYOR: ADAPTACIONES

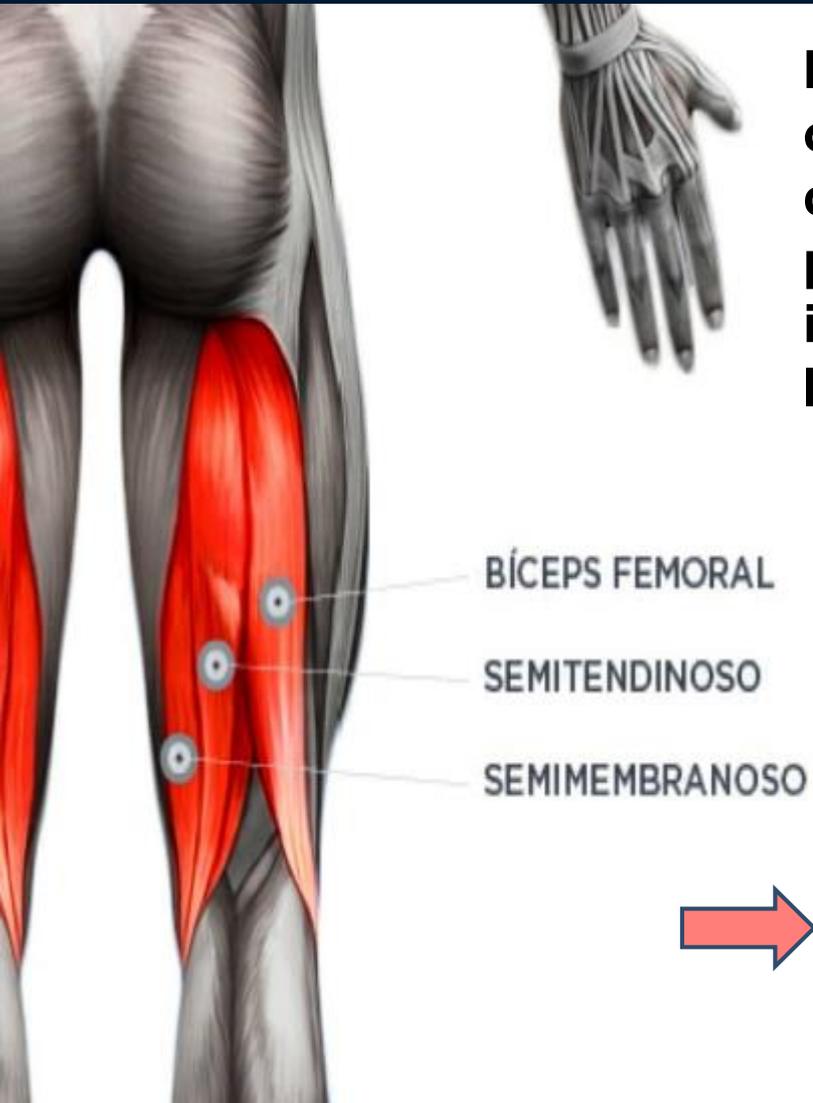
Podemos encontrar a algunas personas que sufren mucho dolor o que bien por su peso corporal aplican demasiada presión si realizamos esta técnica sentados.



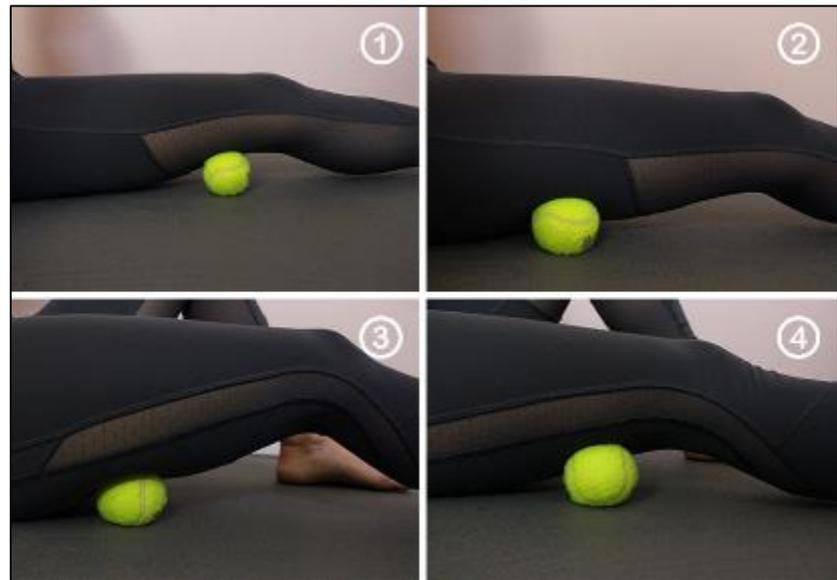
GLÚTEO MAYOR: ADAPTACIONES



ISQUIOTIBIALES: CARACTERÍSTICAS

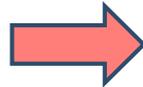
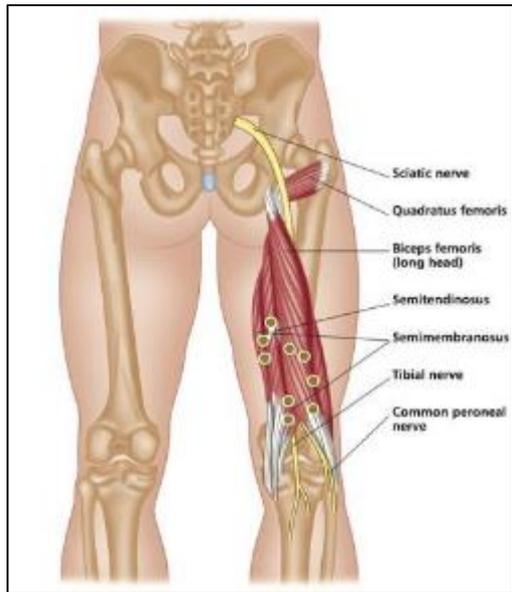


Musculatura compleja y en muchas ocasiones debilitada (descompensación con el cuádriceps). Alberga hasta 9 puntos gatillo. Las zonas donde suele irradiarse el dolor son: poplíteo, glúteos y la pantorrilla.



ISQUIOTIBIALES: ACORTAMIENTOS

Al igual que en el caso anterior, existe la posibilidad de adaptar este ejercicio. Aunque en este caso, es para intensificar la presión ejercida por la pelota en el punto gatillo escogido (mayor peso al caer sobre ella).



ISQUIOTIBIALES: CONSIDERACIONES

Hamstring Foam Roll

FOAM ROLL

1. START

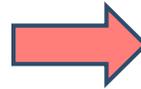


2. HOLD



3. SWITCH SIDES

Fitwrr.com

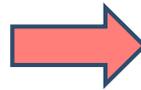
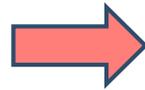
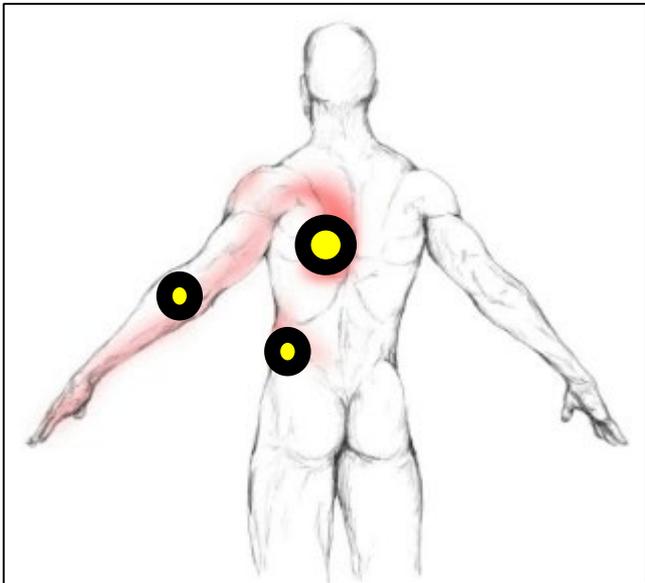


ADAPTACIÓN



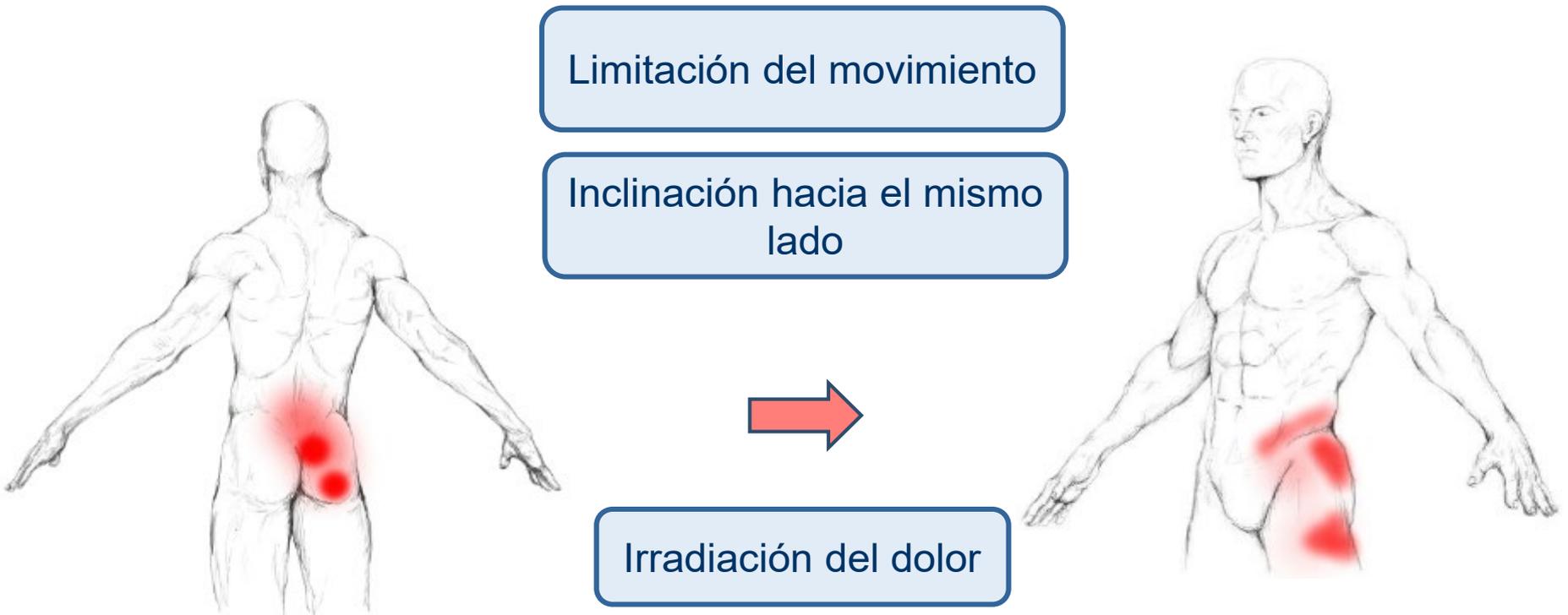
MUSCULATURA DORSAL

La musculatura dorsal es amplia y fuerte. Es una zona compleja pues el exceso de tensión puede irradiar el dolor a regiones muy diferentes del cuerpo: omoplatos, brazos, hombro anterior y centro de la espalda.



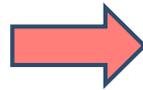
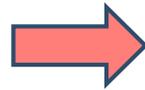
MUSCULATURA LUMBAR

Frecuentemente causa de multitud de bajas laborales y problemas continuos (lumbalgias repetidas). La tensión del cuadrado lumbar suele ir acompañada de limitaciones de movilidad. Debido sobre todo a su actitud postural (no hay movimiento que no lo influya)



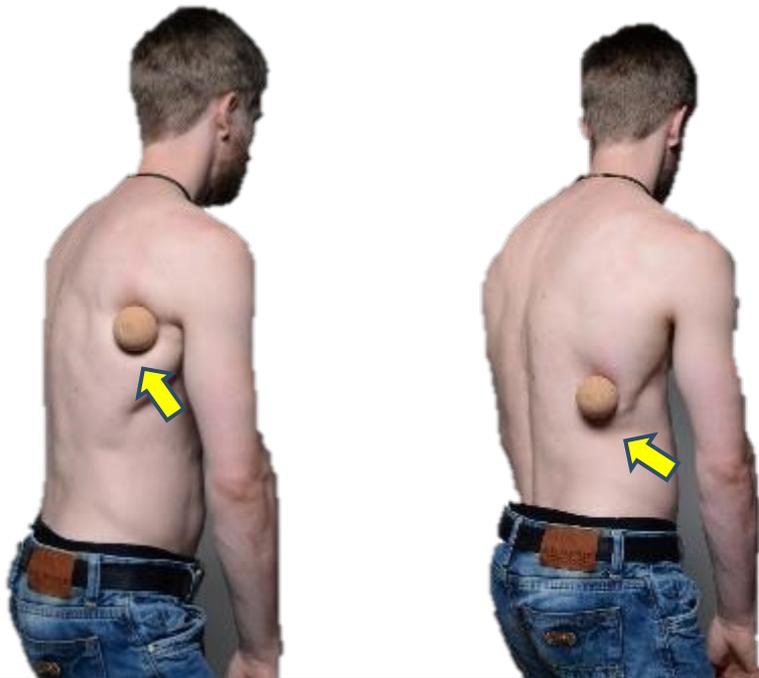
MUSCULATURA LUMBAR

Frecuentemente causa de multitud de bajas laborales y problemas continuos (lumbalgias repetidas). La tensión del cuadrado lumbar suele ir acompañada de limitaciones de movilidad. Debido sobre todo a su actitud postural (no hay movimiento que no lo influya)

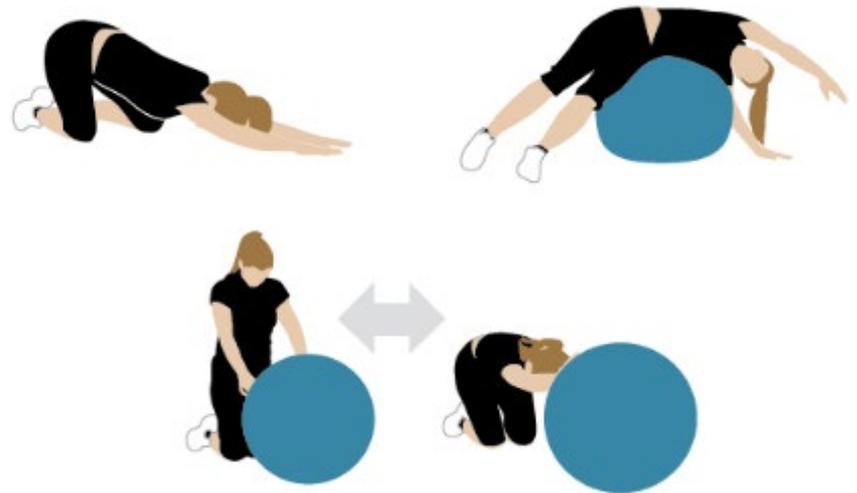


MUSCULATURA DORSAL: MAYOR INTENSIDAD

Para aumentar la tensión aplicada sobre la zona además de mayor precisión se puede utilizar de nuevo el peso del cuerpo. Este punto es muy analítico, responde muy bien al estiramiento si se sabe llevar a cabo correctamente.

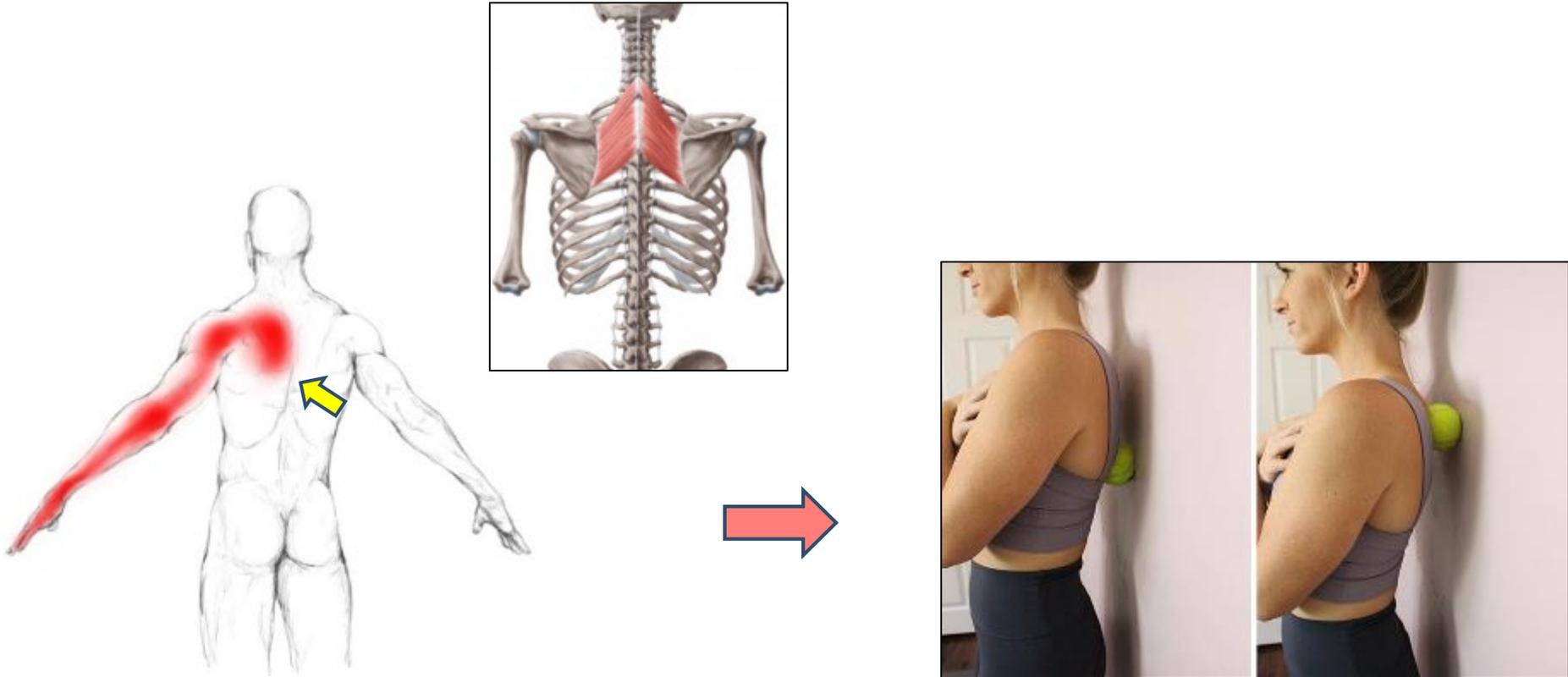


COMBINACIÓN



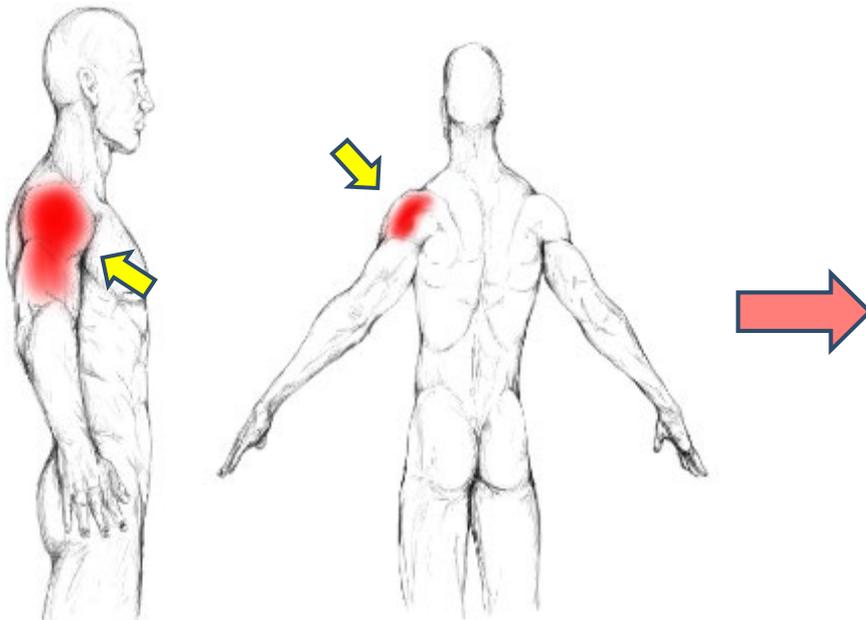
ROMBOIDES

El romboide es un músculo profundo cuya principal función es juntar las escápulas. El dolor producido por el punto gatillo normalmente se irradia a la zona anterior del hombro y el brazo (bastante incómodo)



DELTOIDES POSTERIOR

Es una zona pequeña y además bastante olvidada. Si no se alivia la tensión de esta zona puede llevar a no poder levantar el brazo (además de irradiar el dolor al cuello y brazo).



NO CONFUNDIR CON DORSAL

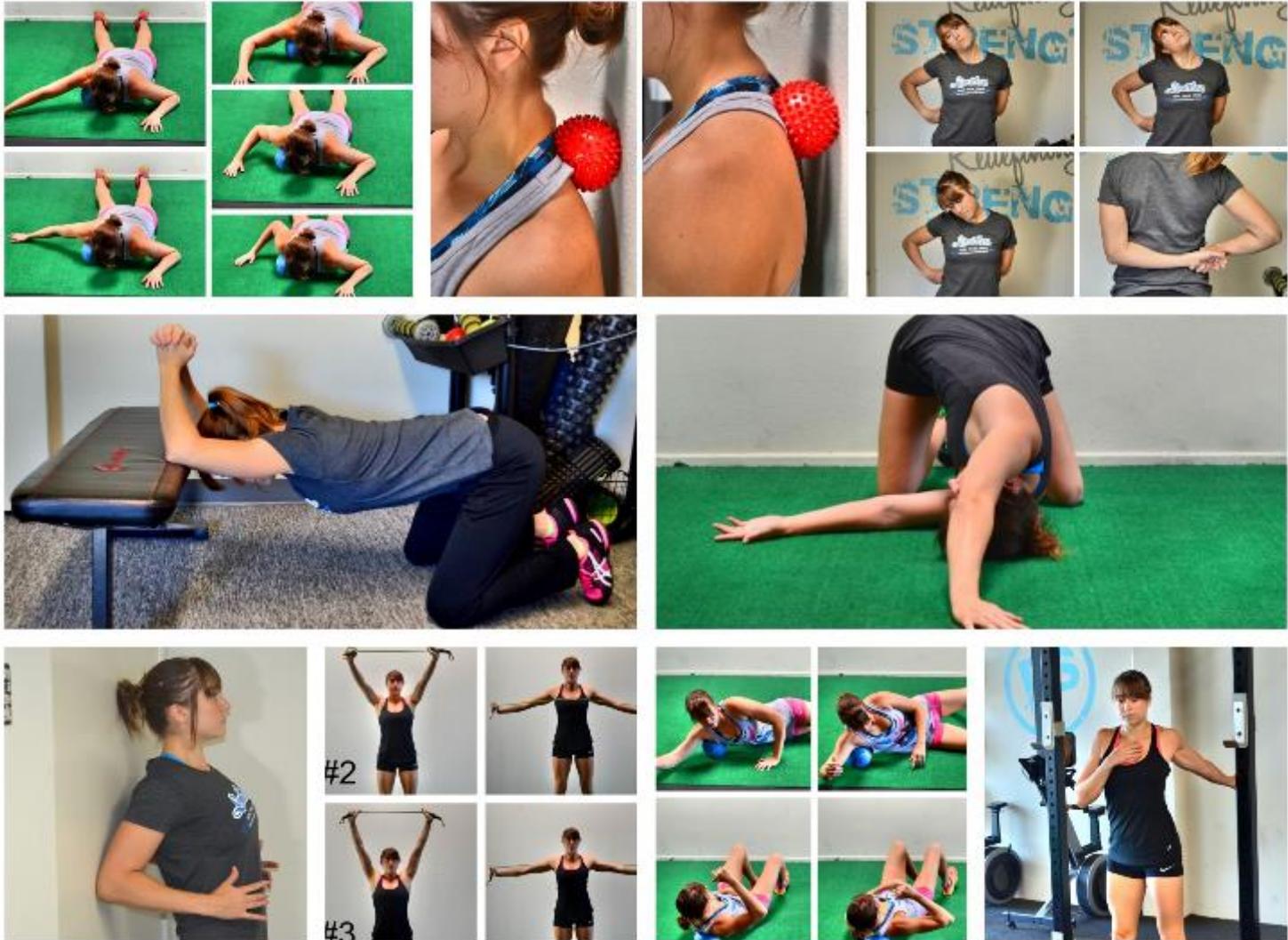


DELTOIDES POSTERIOR

Es una zona pequeña y además bastante olvidada. Si no se alivia la tensión de esta musculatura puede llevarnos a no poder levantar el brazo (además de irradiar el dolor al cuello y brazo).

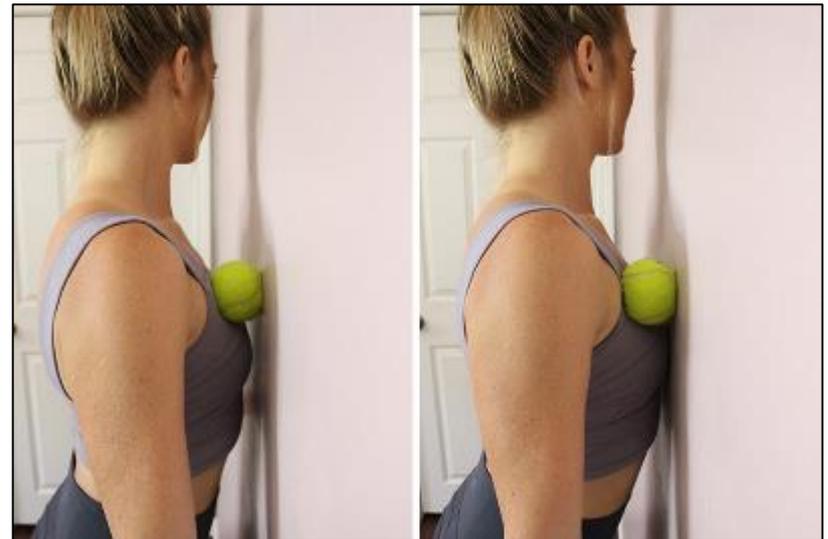
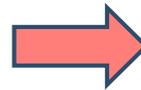
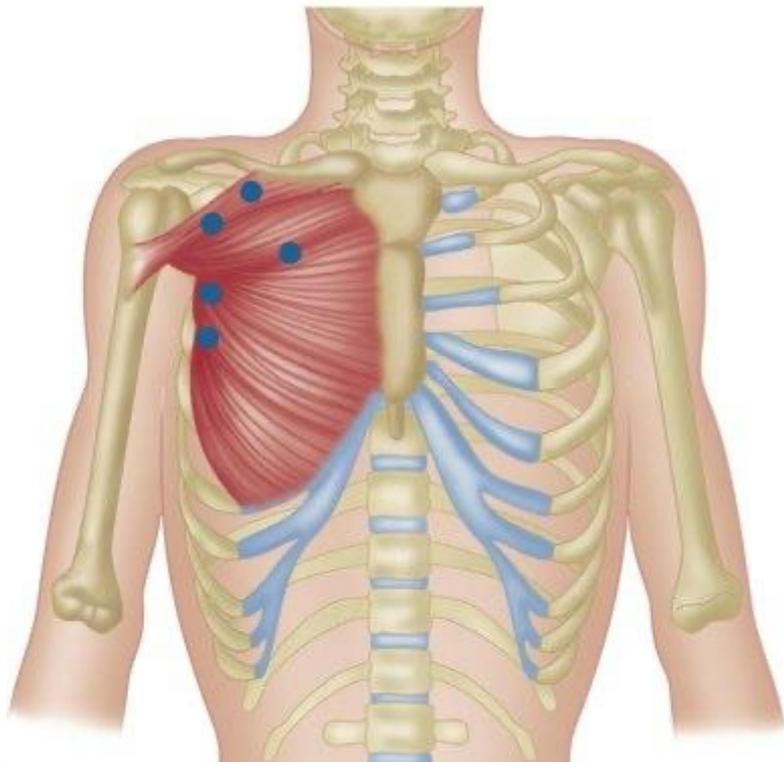


AUMENTO ROM ARTICULACIÓN GLENOHUMERAL



MUSCULATURA PECTORAL

El pectoral es una zona tremendamente fuerte, excesivamente entrenada y que pocas veces se estira o relaja. La tensión desemboca en dolor de hombro (antepulsión excesiva), brazo e incluso hasta el codo.



MUSCULATURA PECTORAL

Si se mantiene dicha tensión el problema se agravará más tirando en exceso de la musculatura dorsal (rotación interna permanente), desembocando en cifosis dorsal. El acortamiento permanente es propio de personas que están mucho tiempo estudiando o en una mesa sentados. **¿Resultado?** Dolor en los trapecios y omóplatos debido al exceso de tensión provocado por dicho acortamiento

AUTOMASAJE



SMR

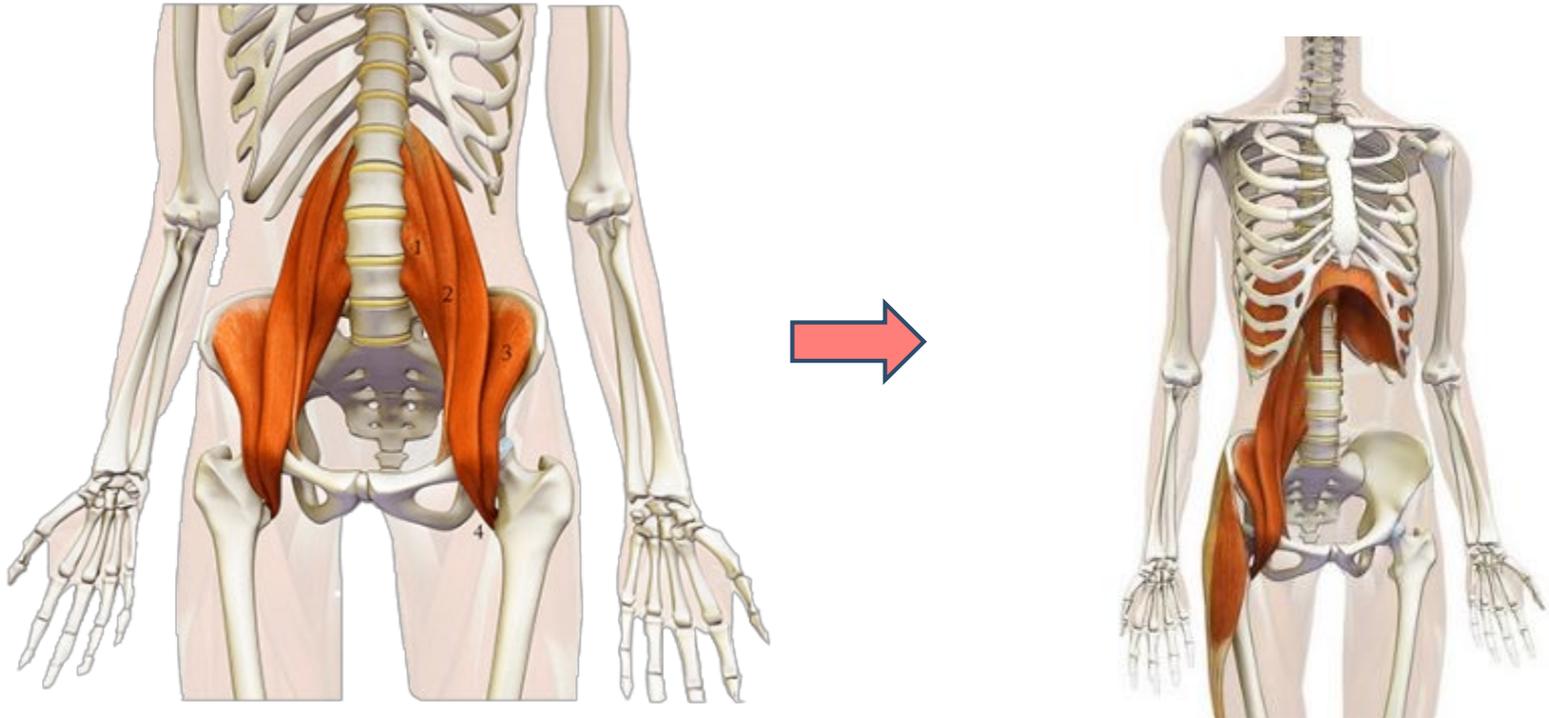


ESTIRAMIENTO



PSOAS ILÍACO

El principal músculo encargado de flexionar la cadera y el único que se conecta con la columna (L5): psoas mayor, menor e ilíaco. El exceso de tensión puede provocar una excesiva fatiga en la cadena muscular en la que participa (dolor lumbar o problemas de estabilidad)



PREVENCIÓN DEL DOLOR LUMBAR

Estar sentado demasiado tiempo acorta el psoas y por ende, debido a su estrecha relación con la región lumbar, esta también se acorta. Si además le añadimos un exceso de tono, tenemos la hiperlordosis servida.

INHIBICIÓN



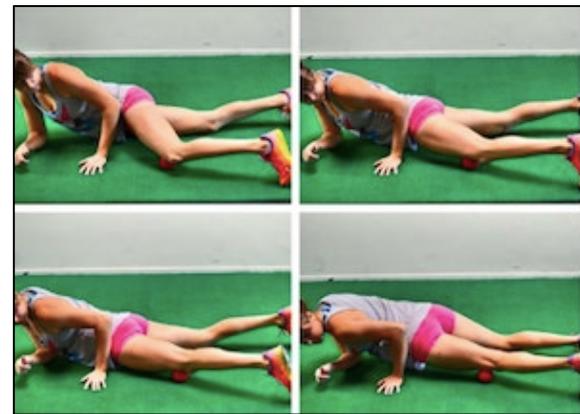
ESTIRAMIENTO



ACTIVACIÓN



PSOAS ILÍACO: PROGRAMA SALUDABLE





FOAM ROLLER Y RELAJACIÓN MIOFASCIAL. SESIÓN COMPLETA SMR CON PELOTA.

**Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio**

Docentes

**Pedro Antonio Ruiz-López
Antonio Cejudo**



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**